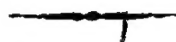


સચીણ સ્ટેટ-શિશુ સપ્તાહ.



૧૯૨૫



પ્રકાશક—રા. મણિરામ બાપ્પારામ
કીવાન, સચીણ સ્ટેટ
સુ. સચીન

૧ “જુજરાત સ્ટાન્ડર્ડ” પ્રેમમાં ઉત્તમરામ ઉમેશરામ વેશમવાળાએ
બાપ્પુ કે. હરીજ મઝીલ,

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ સંગ્રહ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

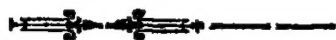
[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૧૮-૪૦ વર્ગાક

પુસ્તકનું નામ ૨૧૨૧૫૧ ૨૪૨-૨૧૫
૨૧૫૧૨

વિષય ૩૬૩.૪

સચીણ સ્ટેટ-શિશુ સપ્તાહ—૧૯૨૫.



હિંદુસ્તાનમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણ દર વરસે વધતું જાય છે એ ખીના અબાણ નથી અને એ ઘણું ખેદજનક છે. હાલના નામદાર વાયશરાય સાહેબના ધર્મ પત્ની લેડી રીડીંગ સાહેબે એ સખવમાં ગયે શાલ યોજના કરી તેને સારો ટેકો મળવાથી એ યોજના હમેશની કરવાનું નક્કી થયું તેને અનુસરી કામઠામ શીશુ સપ્તાહ ચાલી રહી છે કોઈ જગેએ પુરી થઈ ગઈ છે, કોઈ જગે ચાલે છે અને કોઈ જગે હવે પછી થશે પણ આખા હિંદુસ્તાનમાં એ પ્રયત્ન ચાલી એ હિશામાં બગૃતી આવી છે.

ગયે શાલ આપણે પણ શરૂઆત કરી હતી આ શાલ તેથી આગળ વધ્યા છીએ પણ ખીજા મોટા સ્થળોએ જે રીતે ઘાય છે તેટલે દરજે નથી કેમકે આપણે ત્યાં સાહીત્યનું તેમ તેનો ફેલાવો કરવાને સ્વચ્છ સેવકોનું સાધન નથી. તેજ કારણથી આ શાલ જેટલાં બની શક્યાં તેટલા સાધનો મળાવી તેમથી કેટલીક સાધનો નિશાળના મેહેતાજીઓ તરફ મોકલી તે દ્વારા તથા ગામવાર કમીટીઓ નીમી તે દ્વારા આખા ગામમાં તેની પ્રસીધી કરવા તથા કેટલુંક સાહીત્ય આપણા કેળવણી ખાતાના ઉપરી અમલદારને શોપી તેમના દ્વારા બતાવવાની ગોઠવણ થાપી છે તેમના તરફથી ચેગ્ય થયુજ હશે, અગર દુક સમય-મા થશે, તે ઉપરાંત આપણી સ્થિતી, દેશકાળ વીગેરેને અનુસરી આપણુ જીવન કેવા પ્રકારનું રાખવાથી આપણે નીરાગી અને તદુરસ્ત જીવગી લોગની શરીરે તથા બાળ મરણનું પ્રમાણ ઘટાડી શકીએ તે સખધી કેટલીક સુચનાઓ આ સાથે મોકલુ

છઉં' તે મુચનાઓ તમને વાંચી સંભળાવવામાં તથા સમજાવવામાં આવશે, તે ઉપર યુગ વિચાર કરજો. આ કાને સાંભળી પેલે કાને કાઢી નાંખશે નહીં. એ મુચનાઓ તમારે ગામજ રહેશે જેઓને તે યોગ્ય જણાય તેમણે લઈ તે મનન કરી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, ઉચ્ચ, નીચી, તમામ કામોમા તે સળધી વાતો ચીતો કરી બધાના મન પર ઠરાવજો અને બને તે પ્રમાણે વસ્તવાનો પ્રયત્ન કરજો, તેમાથી નુકશાન થવાનું નથી, કંઈ લાભજ થશે. એ મુચનાઓ બહુ વિચાર કરી સહેલાઈથી અમલમાં મુકી શકીએ એવી બનાવવામાં આવી છે, અને તેમાં આપણા ચીક મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ જેઓ વિલાયતના પાસ થયેલા ડાક્ટર છે તેમણે પોતાના અનુભવ તથા જ્ઞાનનો ફાળો આપ્યો છે તેથી એ મુચનાઓ સલાહ-પુર્વક સાંભળજો, હસી કાઢશે નહીં, કહેવાનો મુઠો સમજી મુચના વાજળી છે કે નહીં તેનું મનમા તોલ કરજો અને વાજળી લાગે તો એકદમ નહીં તો ધીમે ધીમે તમારી બંતે, તમારા કુટુંબ પાસે તથા મીત્રમંડળ પાસે તેનો અમલ કરાવજો એજ મારી તમોને રોગપુર્વક બલામણુ છે.

મણીરામ અ. નારામ,

દીવાન, સચીન સ્ટેટ.



સચીણ સ્ટેટ.

શિશુ સપ્તાહ-૧૯૨૫

આરોગ્ય તથા બાળ મરણ કેમ ઓછાં થઈ શકે તે
સબંધી સુચનાઓ.

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને માણસ રૂપમાં જન્મ આપ્યો છે તે કંઈ દુઃખ ભોગવવા આપ્યો નથી તેથી આપણે જે દુઃખો ભોગવીએ છઈએ તે આપણી ક્ષણીને લીધેજ છે.

૨. આપણી જગ ભરેલ કહેવત જેનાથી નાના મોટા બધા વાકેફ છે તેથી હું શરૂઆત કરૂં છઉં. તે કહેવત બીજી કોઈ નહીં પણ

પેહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા,
બીજું સુખ પેટે દીકરા
ત્રીજું સુખ શકરમી નાર,
ચોથું સુખ કાઠીએ જીવાર

આ ચાર સુખમા આખી જીવગીતું રહસ્ય આવી ગયું છે. માટે તે ભોગવવા દરેક જણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એ આપણી ધાર્મિક ફરજ છે.

૩. હવે પેહેલું સુખ લઈએ તે સુખ આપણે જાતે નીરાગી રહી આપણુ આપું કુટુંબ નીરાગી રહે તે છે, આરોગ્યતા માટે પહેલી વસ્તુ ચોખી હવા છે. બીજું પાણી અને ત્રીજું ધરની તથા આજીબાજીની સુધકતા.

૪ ચોખી હવા પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને મોટા પ્રમાણમાં બહેલી છે તેનો જેટલો ઉપયોગ આપણે ન કરીએ તે આપણી કથુર. આપણા ગામડાના ઘરોમાં ચોખી હવાનો અવરજવર બહુ થઈ શકે એમ નથી પણ જો તમે કાળજી રાખો તો તમારા ઘરમાં મોટા પ્રમાણમાં લઈ શકો એમ છે. સવારનો પોહોર થાય એટલે ઘરના બધાં બારણાં ઉઘાડી નાંખી તથા દરેક ઓરડાઓના બારણા ઉઘાડી નાખી તેમાં સવારે અને સાંજના તમે હવા દાખલ કરી શકો એમ છે તેમજ રાત્રીના પણ જે ઘરમાં જાળીવાળી બારીઓ છે તે વાટે પણ હવા આવવા દેવી. સારી હવા સાથે સૂર્યના અજવાળાની પણ જરૂર છે માટે જેમ બને તેમ તમારા ઘરમાં સારી હવા અને સૂર્યના અજવાળાને દાખલ કરજો કે જેથી ઘણા ફરદોનો અંટકાવ થઈ તમે સારી તદુરસ્તી લોગવી શકશો. તેમજ તમારું કુટુંબ પંજુ નીરોગી થતા તમારું મન પણ ચીતા અને કલેશ વિનાનું હોતા તમારું મન આનંદમાં રહેશે.

૫. પાણીના સબધમાં પાણી હંમેશા ઠાકેલું રાખવું, પાણીના વાશણો હંમેશા દીવસમાં બે વખત વીછળી સાફ રાખવા પીવાનું પાણી સારી રીતે જાડા કપડાથી ગાંઠેલું રાખવું, અને પાણી પીવાના વાસણો પણ સ્વચ્છ કચરા અને ધુળ રહીત રાખવા અને સલામતપૂર્વક તપાસી પછી પાણી પીવું. એકે પીધેલા વાસણથી બીજાએ પીવું નહીં, અને પીવાને પ્રસંગ આવે તો વાસણ વીછળી પછી પીવું. જ્યાં ત્યાં અથવા જે મજબુ તે પાણી પીવું નહીં. બહાર નીકળ્યા હોઈએ અને તરશ લાગે તો ખાત્રી લાએક પાણી હોય તેવી જગોનુંજ પાણી પીવું. ઘરથી બહાર જાઓ ત્યારે ઘર પાછા આવો ત્યાં સુધી પાણીની જરૂર ન પડે એવી ટેવ પાડવી એ ટેવ હંમેશા બહાર જાઓ ત્યારે પાણી પીધને નીકળવાની આદત પાડવાથી ધીમે ધીમે

આવી જશે. બહારગામ જાઓ ત્યારે જે જગો ઉપર જવાના હો ત્યાં પોંચો ત્યાં સુધીનું પાણી સાથે ભઈ જવાનો નિયમ રાખશે તો બહુ ફાયદાકારક થઈ પડશે, કેમકે બે જુદી જુદી જાતના પાણી ભેગા થતા તે અન્ન પચાવવામાં હરકત રૂપ થઈ પડે છે

૬. ત્રીજી બાબત ઘરની તથા આસપાસની સુધડતાની છે. આખું ઘર ખુલ્લું ખાચરે બધેથી દીવશમાં બે વખત ઓછામાં ઓછું ઘસીને સાફ થવું જોઈએ. કેટલાક દોકોને ઘરવાળી કચરો ખુણામાં ભેગો કરવાની ટેવ હોય છે, એ ટેવ ઘણીજ ખરાબ છે. દર વખતે કચરો ઘરથી દુર ફેંકી દેવો જોઈએ તેમ ન બને તો એક વાસણ ઘરની બહાર રાખી મુકવું તેમાં કચરો ભેગો કરવો અને પછી તે ભેગો થયેલો કચરો ફેંકી દેવો ઘર સાફ કરવાની વખતે કરોળીઆના જાળાં અથવા બવા ભેગા થયા હોય તે પછી કાઢી નાખતા રહેવું. ઘરમાં ગમે ત્યાં થુકવું નહીં તેમ ઠામ ઠામ પાણી ઢાળવું નહીં. ઘરને દશ પદર દીવસે લીપવું અને હમેશ ઘસીને કચરો વાળવો કેમકે ઝીણી રહી ગયેલી ધુળ તમારા સ્વાસ્થ્યે સ્વાસ્થ્ય તથા પકાવેલા અનાજમાં ઉડી બળે છે અને તે તદુરસ્તીને હાની કરતા છે. જેવી રીતે ઘર સાફ રાખો તેવી રીતે ઘરનું બને બારણાનું આગાદું પણ વાળી બાકી સાફ રાખવું અને એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત સાફ રાખી ત્યાં પાણી છાંટવું કે બહારની ધુળ ઉડી ઘરમાં આવે નહીં.

૭. તંદુરસ્તી સારી રાખવા માટે ઉધની પણ જરૂર છે. આપણામાં કહેવત છે કે ઉધ આહાર અને નૈથુન વધારે વધે અને ઘટાડેલે ઘટે છે. દરેક માણસે કેટલી ઉધ લેવી તે કહી શકાય નહીં તે સંભેગો તથા ધધા વગેરે પર આધાર રાખે

છે માણસે પોતાના સંભોગ ઉપર વિચાર કરી તે વાતનો નીરણ્ય કરવો. પણ એની સાથે તેનો નિયમ પણ કરવો કે અમુક વખતે શુદ્ધ જવુ અને અમુક વખતે શુતા ઉડવું. નહીં ટાળી શકાએ એવા કારણ શિપાય જો એ નિયમ પાળશે તો ઉધ નહીં આવી અથવા ખાધેલું ન પચ્યું એવી ફરિયાદ કરવાનો વખત આવશે નહીં સાધારણ રીતે ૨૫ વાગતે સુઈ જઈ સવારે છ વાગને ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી આઠ કલાકનો આગમ લઈ શકશે અને તે પુરતો જણાશે.

૮. કુવે આહારની વાત આવી ખોરાક હંમેશા શાદો અને શારી રીતે શકાઈથી પકાવેળો લેવો આપણાના કેહેવા છે કે અડધા ભુખા રહેવું પણ ઘણું ખાઈ અપચો કરવો નહીં. કેટલાકો મીસ્ટ અથવા પોતાને લાવતું હોય એવું લોજન મળેતો ખુબ ખાય છે અથવા કેટલાકો એક વખત ખાવું છે માટે દાખીન ખાવામા હરકત નથી એમ ગણી વધારે ખાય છે, પરોણામ એ આવે છે કે અપચો થાય છે અને એના અપચા થતા પછી ડીસપેપેસીઆનો રોગ લાગુ પડી જાય છે અને તે રોગ પછી મટતો નથી અને જીવગી લર દુખી થવાનું રહે છે માટે ખોરાક હંમેશા પચાવી શકીએ એટલોજ લેવો. કેટલાક ખાવામા બહુ ઉતાવળ કરે છે અને બરાબર આવ્યા શીવાય ઓગાળી જાય છે પરોણામ એ આવે છે તે બરાબર પચતો નથી તેથી તેમથી જે પાંચી મળવી જોઈએ તે મળતી નથી ખાવાનો રીવાજ જે કોમ નાઠ્યા વગર ખાઈ શકે નહીં તેમાં બે વખત અને જેને તેવો બાધ નથી તેમાં ત્રણ વખત ખાવાનો રીવાજ છે તેમા જરૂર જણાય તો એક વખતનો વધારો કરો પણ ગળ ઉપરાત ખાવો નહીં હોજરીને તેના ગળ ઉપરાત કામ શોષશે તો તે કરો શકશે નહીં

૬. ખાવાના પદાર્થોમાં બળરમાં તૈયાર થયેલા માલ કોઈ સારો ગ્રહન્થ માણસ ખાતો નહીં તેમ કુટુંબને ખાવા દેતો નહીં. જો કોઈ ચોરી છુપીથી કરતો તો તેનું ગુરૂ બોલાવું અને કોઈ વખતે તો ન્યાય બહાન થવાનો પણ પ્રસંગ આવતો. તે વાન ગઈ અને હાલમાં તો ઉચ્ચ અને નીચા બધા બળરમાં તૈયાર થયેલા મમરા, સેવ, ગાડીઆ, લાગુઆ, પત્રવેળીઆ, ખમણુઢોકળા, કચોરી, ગોપાપુરી, જલેબી વીગેરે બળરમાંથી લઈ છડેચોક ખાય છે. દુકાન રાખનાર પ્રાદ્ધણ હોય પણ બનાવનાર કોણ તે ચીજ કોના કોના અડકવામાં આવે છે તે તમો નજરે નજર જુઓ છો છતાં તમને આલસછેટ લાગતી નથી એ નવાઈની વાત છે. દુકાનદારને નફો કપાનો હોવાથી હલકો માલ વાપરી ફક્ત મશાલાથી તેમાં ખાસ કરી મરચાથી સ્વાદીષ્ટ બનાવે છે, તેથી એવી ખાધેલી ચીજો તમારી નહુ-રસ્તી ઉપર તેમજ તમારી પ્રજા ઉપર બહુ અમર કરે છે તે તમને હાલ સમજતું નથી, પણ તમારા કરેલા પાપ તમારા બચ્ચાઓને લોગવવા પડે છે તે વાત તમે જુદી જાઓ છો. માટે તમારી તંદુરસ્તીની દરકાર હોય અને તમારા બચ્ચાની જીવંતીની તમને ફીકર હોય તો આ બળર માલ ખાતા અટકો. એ તમારૂં નખોદ કાઢે છે એ તમામ ચીજો તમે ઘણી સારી રીતે ઘરમાં બનાવી શકો છો મન થતું હોય તો ઘેર બનાવી આનંદ સાથે આખા કુટુંબ સાથે ખાઓ ચવેણા તરીકે તથા છોકરા માટે જોઈતું હોય તો પૌઆ ચણા, ધાણી, વટાણા, શેકેલી સીંગ, દાળીઆ વીગેરે મળે છે તેમાં તેલ, મરચુ, મીઠું અને લીંબુથી તમે ઘર આગળ જુદી જુદી ઘણી ચીજો બનાવી શકો. મીઠી ચીજ જોઈતી હોય તો ગોળપાપડી સહેજમાં તૈયાર કરી શકો. માટે સર્વેને આગ્રહપૂર્વક સુચના કરૂં છઉં કે જો તમોને તમારો ધર્મ વહાલો હોય અને તંદુરસ્તીની દરકાર હોય તો

બજાર માલ ખાવાની ટેવને તમારા કુટુંબમાંથી પાણીચું આપો.

૧૦. જેવું બજાર ખાવું તમારો તથા તમારા બચ્ચાઓની તંદુરસ્તીને હાનીનારક છે તેવું વીદેશી પીણું શોડા, ફેમન, ઝીંઝર રાસ્પબેરી પણ નુકશાનકારક છે, માટે માદગીના પ્રસંગે અગર ખીજા કોઈ એવા પ્રસંગને લઈ તેનો ઉપયોગ કરવો પડે તો કરવો પણ હાલતા ચાલતા અગર તો મોજની ખાતર તેનો ઉપયોગ કરશો નહીં કેમકે એ આપણી છાંદગી ભોગવવાની રીત અને ખોરાકને અનુકુળ નથી.

૧૧. આપણું નખોદ વાળવા તો ચાહ બેઠી છે. તેણે તો આપણા ઉપર એવી ભુરકી નાખી છે કે તેના પબ્દોમાંથી કેટલાકો પ્રયત્ન કરે છે પણ નીકળી શકતા નથી હમણા શોડા વખત ઉપર ચાહ સામે યુદ્ધ મડાયું હતું. સરઘસ કાઢી તેને તથા તેના અંગો કીટલી ગરુખી તથા ચલાણાને નહીં મા વીસર-જન કર્યા હતા પણ મહીના બે મહીના પછી તો તેનો ઢોર ઉલટો બમણો થયો. કારણ શુ ? વગર શ્રમ્માએ કરેલું તેથી ચાહમાં ઉતેજન કરવાનો, આનંદ આણવાનો અને શાતી આણવાનો કંઈક અંશે ગુણ છે તેની ના કહેવાય એમ નથી પણ જો તે નિયમમાં રહે તો ચાહ પ્રથમ અંગ્રેજોના દેખાદેખી પારસીમાં પછી ઉચા અને શ્રીમત હિંદુ વર્ગમાં ફાખલ થઈ અને પછી તો મીટાઈના ચિન્હ તરીકે નાનામાં નાના ગામડેને છેડે દુખળા ઢેડાના છાપરામાં ફાખલ થઈ. એ મજુર વર્ગને તમે બોલાવવા જશો તો કહેશે કે ચાહ પીધને આવીશ. એક જગો મને કહેવામાં આવ્યું કે એક દુખળી હાથથી ચોકખી, સફાઈદાર તથા તમામ રીતે ભરોસો રાખવા લાયક છે પણ જેટલી જગ્યાએ તે કામે જાય ત્યાં તેને ચાહ મળવી બેઠાંએ અને ન આપે તો તે બીજી વખતે કામે આવે નહીં. જે ચીજે આવાં ઉંડા મૂળ ધાલ્યા છે તેને કાઢવી એ લગીરથ પ્રયત્ન છે.

ચાહ હોજરીને બગાડી નાખે છે, ભુખનો નાશ કરે છે, અને તેના હૃદય વગરના ભાવી બકનોની નદુરસ્તીનું સત્યાનાશ વાળે છે અને તેની ખરાબ અસર તેના ફરજ હોના શરીર ઉપર બહુજ માઠી અસર કરે છે માટે તમારે માટે નાં તોપણ તમારા બચ્ચાના બહા માટે તેને ઠોરો અને ન છોડી શકો તે તેનો નિયમીત ઉપયોગ કરી શકો તેટલું તો જરૂર કરો. અફ-શોશની વાત તો એ છે કે એને સનમાનની ચીજ બતાવી છે જ્યા પાનસોપારી વીગેરેથી આગતાસ્વાગતા થતી ત્યા આજે ચાહનું ઉત્તુ પાણી આ પૃથાને ક્ષીધે એક વખતે મળવા નીકળેલા સ્ત્રી વર્ગને સવારથી બપોરે જમવા બેસતી વખતમા આઠ ઠેકાણે ચાહ પીના મે ગણ્યા ચાહના સબધમા મારા ઉપર વીતેલી વાત કહી તે ઉપર વિચાર કરી યોગ્ય લાગે તે કરવા સુચવુ છઉં.

૧૨ મને મોટો પ્યાલો ભરી સવારે ચાહ તથા સાંજના કોફી પીવાની ટેવ હતી પણ તે ટેવ એવી ખરાબ હતી કે એ દાતણ કરી રહ્યા સાથે ચાહ ન આવી નો આખે દીવસ ખરાબ અને બધા સાથે છોડ્યા ફાડુ. પરીણામ એ આવ્યું કે મારી હોજરી બગડી આવતી ભુખ લાગે ખરાબર ખોરાક બેઉ વખતે લઉં પણ જ્યા હાથ મો ધોવા માડું કે ઉલટી થવા માડી બધું નીકળી જાય તેથી હું શકતીહીન થવા માંડ્યો. કુશળ ડાકટરો પ્રસીધ્ધ વૈદો તથા હકીમોની દવા કરી પણ કંઈ નહીં એક દીવસે એફ્રીસથી આવી કોફી પીનો હતો ને વખત એક કુશળ ડાકટર જે દવા આપી થાક્યો હતો તે મારી તબીબતની ખબર કાઢવા આવ્યો અને ઉલટીનું કેમ છે એમ મને પુછ્યું. જેમનું તેમ છે એમ કહેતાં મને કહેવા લાગ્યો, “સાહેબ આ નહીં છોડો” મે તેને કહ્યું ઘણી ખુશીથી અને ઘરમાં વરદી આપી કે આવતી કાલથી મારે માટે ચાહ કોફી મોકલતા નહીં અને

તે દીવસથી તે મેં છોડ્યાં તેને આજ પચીસ વરસ થયાં. ડાક-
ટરે સમજાવ્યું કે અંગ્રેજ, પારસી, મુસલમાનો જેમ આપણે
રાંટલી પુરી સાથે દુધ ખાઈએ છઈએ તે પ્રમાણે ખોરાક સાથે
ચાહ લે છે આપણા હિંદુઓ અનક કારણને લઈ અનાજ
શીવાય ચાહ લે છે તેથી આપના જેવી સ્થિતિ થાય છે અગર
ખીજા રોગ લાગુ પડે છે અને વ્યાધીચક્ત થાય છે

૧૩ હું ઉલટી કરી કરી થાકેલો એટલે આવી રીતે એક-
દમ છોડવાનો મન ઉપર કાળુ મેળવી શક્યો, ખાકી ચાહ
એકદમ છુટે એવી વસ્તુજ નથી ઘણાએ છોડવાનો પ્રયત્ન કરે
છે અને એક અડવાડીઆમા તો પાછી લે છે જે ખરેખર
છોડવા વિચાર થાય તો તે એકદમ બધ કરવા પ્રયત્ન કરશે
નહી. ધીમે ધીમે ઓછી લેવાની કરવી. તેની તૃષ્ણા ઓછી
કરતા જઈ પછી છોડશે તો પ્રયત્ન જરૂર સફળ થશે પણ તેને
નિયમાત તો કરજોજ. દીવસમા એક અથવા બે વખત પીવી
તેથી વીશેષ ગમે તેમ થાય તો પીવી નહી ધરમા પણ એક
બે વખતજ. લગ્ન વીગેરે પ્રસંગો બાદ કરતા, તૈયાજ થાય
તેથી વધારે વખત ન થાય એવી રીત ઠાખલ કરશે અને
ચાહન માથે હમેશ કઈ પણ ખાવનો રીવાજ ઠાખલ કરશે
તો વધારે હાની થશે નહી વિદ્યાર્થી ભાઈઓ એ ચાહના
મહાન પુલ્લરીઓ થઈ પડ્યા છે નેમને કહું છું કે તમે તમારી
જાતનું તથા તમારી પ્રજાનું નખોદ કાઢો છો એક કે બે વખત
નિયમાત ચાહ પીઓ પછી જરૂર જણાય તો બુદ્ધના કાવાનો
(કોફીને નહીં) ઉપયોગ કરો બુદ્ધનો ભુકો તથા પાણી
(ખીજું કઈ નહીં) કાવાદાનીમા ઉકાળી કાવો પીવાની કાચખી
નાની ચલાણીઓ આવે છે તેટલી જેટલી વખત જોઈએ તે
પ્રમાણે પીઓ એથી તમે ઉ-નેશ્વત રહેશો તેમજ ઉભગરો
કરી શકશો. ચાહ સંગ ધે આટલું બીવેચન કરી હવે ચાહનો

જપથોગ ઓછો તથા નિયમીત કરવાની મુશ્કેલી સાથે એ વાત દરેક માણસની મુનસફી ઉપર મુકું છઉં

૧૪. દાત એ પાચન ક્રિયામાં મોટો ભાગ ભજવે છે તેની સલાહ રાખી તે આપણી જીંદગીના શત્રુ રહે એવો પ્રયત્ન કરવો એ સઘળાની ફરજ છે સવારે ઉઠીને ખાવળનું દાતણ, મજન, બ્રશ વીગેરે જેને જે ની અનુકૂળતા હોય તેનાથી દાતણ કરી દાનો સાફ કરી ઓલ કાઢી મોઢાની હુગધ દુર કરવી કેટલાકે મોઢામાં માંદું રાખી તેને મોઢા ખુબ વમટોળી પછી દાતણ કરે છે કેટલાકે દાન શજડ કરવા રતનજોતનું દાતણ કરે છે. કેટલાક દાતને દીવેય ચોપડી પછી દાતણ કરે છે એ બધા ઉપાયો શારા છે જેને જે અનુકૂળ હોય તે કરે પણ દાતણ કરવું એનો અવશ્યજ છે. હું તો જ્યાં દાતણ મળે નહીં એવી જગોએ મારે જવું થય ત્યારે પાચ માત્ર દાતણ હમેશ મારી સાથે લઈ જાઉં છું

૧૫ દાતણ કરવું, કર્વ માઠો પદાર્થ ખાવામાં આવે (એટલે ચાહ, લાડવો વીગેરે) અને મોઢું મીઠું થાય એટલે કોગળા કરી મઠાશ કાઢી નાખવી કેમકે મીઠાશ દાતના મુગમાં પેશવાથી શરો પેશે છે. ઘણું ધગધગતું ઉનું ખાવું નહીં તેથી દાતના મુળને નુકશાન છે. ગમે તે ખાવામાં આવે તથા જમી ઉઠે એટલે ખુબ કોગળા કરી દાતમાં ભાર્યું ચહેલું અનાજ કઢી નાખો રાત્રિન સુતા પહેલા દાતના કચરો તમામ કોગળાથી અગર બ્રશથી કઢી નાખો આ પ્રમાણે દાતની સલાહ લેશો તો પડી જવાનો ભય ઘણો ઓછો થશે દાન ગયા એટલે ખાવાની મઝા મઈ એટલુંજ નહીં પણ અનાજ પચાવવાની શક્તિ ઓછી થઈ. માટે દાતની ખાવજત કરજો તે લાખી મુઠત ટકે અર તમોને નીરોગી કરી તમારી પ્રજાના ભવીષ ઉપર પણ શારી અસર કરે. તમારા છોકરાઓને પણ ત શમજણા થાય ત્યારથી આ

પાઠ ભણાવી દાતની માવજત કરતા શીખવો કે તેમની જીદગી પણ શુધરે.

૧૬ પેહેલાં જ્યારે દીવેળની શીતળ થડી બતી ધરને એક ખુણે બળતી, રાત્રીના વાચવા લખવાનું કામ ઘણે ભાગે કોઈકજ ન છુટકાનું કરતું તે વખતે આખની જે સભાળ લેવાતી તેવી સભાળ હમણા જ્યારે ઘાશલેટ, ગેસ, વીજળીના બહુ પ્રકાશવાળા અને ઘણા કરવાની પૃથા ચાલી અને વાચવા લખવાનું ઘણું વધ્યું તે વખતે લેવાતી નથી તે બહુ દીલગીરી ભરેલું છે પેહેલાં દરેક અહસ્થના ધરમા કાજળ પાડવામા આવતું અને દરેક સ્ત્રી દીવસમા એક વખત પોતે તથા પોતાના બચ્ચાઓની આખ આજવી, કાજળનું અજન એ સોભાગ્યનો શણગાર છે—સો વીધવા થાય છે એટલે તેને તે છોડવું પડે છે તે બધવા છતાં હાલની સ્ત્રીઓએ તેનો ત્યાગ કર્યો છે. કેમકે હાલની ખુમસુરત દેખાવાની રીતમા તે બધખેસ્તુ લાગ્યું નહીં. પરીણામ એ આવ્યું કે સાત આઠ વરસની ઉમરના છોકરાને પણ ચરમા પેહેરવાનો વખત આવ્યો પેહેલા સ ડાઝીશ બેતાળા એટલે સાડત્રીશ વરસથી બેતાલીસ વરસની ઉમરે ચરમા આવતા અને કોઈને જેની આખની વધારે માવજત લેવાઈ હોય તેને તો બીલકુલ ચરમા લેવાજ પડતા નહીં. આવી સ્થીતી ઉત્પન્ન કરનાર વસ્તુ ફક્ત એક નજીવી ચીજ કાજળ છે હાલની રીત બેતા હું ધારૂ છું કે કાજળ બનાવવાની રીત ઘણે ભાગે નાબુદ થતી ચાલી છે. મારી ખાસ ભલામણ છે કે જે બજીતા હોય તેની પાસે અબજી વાકેફગાર થઈ ઘઠ ઘઠ થંડું કાજળ બનાવે અને તે સ્ત્રીએ દરરોજ, છોકરાને પદર શેળ વગસની ઉમર સુધી કાજળથી આખ આજવી કે જેથી આખનું તેજ વધી ચરમામાથી ચુકત કરશે.

૧૭. આખના દરદોમા આખે ચીપટા બાજવા, આંખ આવરી, આખમાં ગરમી જણાવી એ છે. ચીપટા ખાંડે ત્યારે ઓરીકથી આખ ઘોઇ સાફ કરવી તે ઉત્તમ છે આખ આવે ત્યારે પહેલા બાજુમા આખમાનું લોહી ઓછું કરવા ચુનાના ટપકા કરતા, લીળુમા લોખડનો કાટ વીગેરે નાખી ગાંધીઓ પોટલી બાંધી દેતા, ફટકળીને કોડીઆમા પુલવી તે વાટીને ભુકામા અડીલુ ગોળ અથવા શાકર લીળુના રશથી લોખડની તાવીમા લોખડની કડછીથી વાટી એક રશ કરી તેને ગરમ કરી તે ચલાણીમા ભરી નાખી આખની બાજુએ ચોપડતા. સઉથી સારો અને વગર પૈસાનો ઇલાજ થડુ પાણી છે સવારને પેહોર દાનણુ કરી રહી મોમા પાણીનો ફાગળો ભરી આખમાં થડા પાણીની છાળક મારવી અને તે પ્રમાણે બે ત્રણ વખત ફાગળો ભરેલું મોમા રાખી કરશે તો આખને બહુ ફાયદો થશે. બન ત્યા સુધી આખના દાકટરની સલાહ લેવા ચુકવું નહીં પણ વગર પૈસાનો ઇલાજ થડા પાણીની છાળક તો દરરોજ કરવાને ચુકવું નહીં. એ પ્રમાણે કરવાથી તમે તમારી છાંટગી સુધારશો એટલું જ નહીં તમારી સતતીની પણ છાંટગી સુધારશે.

૧૮. રોગીષ્ટ મા બાપના બચ્ચા રોગીષ્ટ થાય છે તેમાં ખાસ કરી ગરમીથી એટલે પરમીયો, ચાદીથી લોખવતા તથા ક્ષય રોગ વળા મા બાપોથી બચા ઉપર બહુ અશર થાય છે. તેથી ખાસ કરી એ જરૂરનું છે કે ગરમીના રોગોથી પીડાતાં સ્ત્રી પુરૂષોએ વીધયની લાલચથી દુર રહી પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો પ્રયત્ન આજીવોજ નહીં. ક્ષયને માટે પણ પોતાને ક્ષય ન થાય એવી ખાસ શલાળ રાખવી

૧૯ ઉપર જે બધું કહ્યું તેમા નવું કંઈ નથી સર્વની બાણીતી વાત છે પણ એ નાની બાબતોનો અનાદર કરવાથી

તેના ખરાબ પરીણામો કેટલે દુર પહોંચે છે તેનો વીચાર ન કરવાથી તેના ઉપર લક્ષ રાખતા નથી તેથી સુચના કરવામા આવી છે કે નીતીમય અને સાદુ જીવન ગાળો કે જેથી તમે જાતે સુખી રહી તમારી સતતી પણ સુખી થાય. તમારી સતતીને પણ એ શાદી વાતો સમજાવી તેની પાસે પણ તેનો અમલ કરાવો.

૨૦ તમારા ઘરમા કેટલી દોલત છે તે તમને કાંઈ પુછતું નથી પણ શુ છોકરા છે એવો શવાલ થાય છે. તેથી ઠીકરા દીકરાજ તમારૂં ખર્ચ ધન અને આનંદ આપનારી ચીજ છે તે કારણુન લઈને તે તદુરસ્ત જન્મે અને અને તદુરસ્તીમા ઉધરે જોવી યોજના કરવી એ તમારી ફરજ છે પ્રજા ઉત્પત્તી સખ-ધમા ઉપર વીવેચન થયું છે અને હવે પછી થશે અને તો હું તેમના ઉછેર સખધી બોલુ છઉં. હાલનુ શીક્ષણ બહુ ખામી વાળુ છે એમ મર્વ કહે છે પણ જુદા જુદા મતોને લીધે તેમા ક્યારે અને કેવો ફેરફાર થશે તે કહી શકાતુ નથી પણ પહેલા જ્યારે શીક્ષણની શરૂઆત હતી તે વખત લખેલાને મહાન લાભો મળવાથી માળાપોને મોઢીની લાગી છે જો કે હાલની સ્થીતી જોતા તો લખેલાઓ તેમને લખતા થયેલા ખરચ જેટલુ પણ પેદા કરી શકતા નથી લખાવવાની ભરકીમા મામાપો તેના છોકરાની તદુરસ્તીનો વિચાર કરતા નથી એ બહુ શોચનીય છે. ચાર વખતના છોકરાને નિશાળે મોકલી તેના કુમળા મગજ ઉપર બોલો નાખે છે એ જીલમ નહીં તો ખીજુ શુ ? જો તમારા છોકરાને તદુરસ્ત રાખી ઉછેરવા દોએ તો સાત વર્ષની ઉંમરનો છોકરો અગર છોકરી થતા સુધી તેને નિશાળે નાકલો નહીં ત્યાં સુધી તેને ખીન અકુશ રમવા દો ફક્ત દેખરેખ એટલી રાખો કે તે લડાઈ ટટા કરતા શીખે નહીં. આ પ્રમાણ રમવાથી તેના શરીરના અંગોને કશરત મળી તે દૃઢ થશે નિશાળે જવા

માંડે ન્યાર પછી પણ તેને રમતગમનથી અટકાવો નહીં નિશા-
ળના તથા પાક કરવાના વખત શીવાયના વખતમા તેને રમવા
દેવા એટલુ જ નહીં પણ છોકરીઓને ઘરની તાલીમ, કચરો
ઠાઢવો, વાસણમાજવા કપડો ધોવા, ઢાણો વણવો, ચુટવો તથા
તેની ગળ પ્રમાણે તેને ધીમે ધીમે રાધવાની તથા શ્રદ્ધ ઉપયોગી
કેળવણી નાના બચ્ચાંની માવજતની તાલીમ આપવી કે તે મોટી
થયે સાસરામા કુશળ વહુ ગણાય છેકગએ ને પોતાના ખેતીના,
લુહારી કામના વીગેરે જે કુટુંબનો જે ધધે હોએ તેની કેળવણી
આપવી કે જેથી જ્ઞાન સાથે તેને કશરત મળે અને જરૂર પડે
નીગ્વાહના સાધનમા ઉપયોગી થઇ પડે

૨૧ હાલમા માળાપો છોકરાને નિશાળે સુકી સતોષ માને
છે પણ તેની અભ્યાસ કરવાની શક્તીની તપાસ કરતા નથી તેથી
છોકરૂ બચ્ચાડૂ ગળ ઉપરાત મહેનત કરી આગળ અભ્યાસ કરુ"
જાય છે અને પછી કમજોર થઈ ક્ષય વિગેરે રોગના ભોગી થઈ
જીવાન વયે પાછળ નાની વીધવા અને એક બે નાના બચ્ચાં
સુકી મરી જાય છે

૨૨ છોકરાની કેવા ધધા પ્રત્યે વલણ છે તેની માળાપો
તપાસ કર્યા વગર પોતાને પસંદ પડતા ધધાનો અભ્યાસ કરાવે છે
તેથી છોકરાની શક્તી ખીલતી નથી અને ધધામા ફોતેહ મેળવી
નામના કાઠી શક્તો નથી માટે પોતાના બચ્ચાનુ હીત વિચારી
ગળ ઉપરાત બણાવવાને પ્રયત્ન કરશે નહીં તેમ જે તરફ
તેનુ વળણુ હોએ તેનો અભ્યાસ કરાવજો કે જેથી તેઓ
તદુરસ્તી અને આનંદ સાથે જીવગી ગુજરી સારી સતતી પેઢા
કરી શકશે.

૨૩ બાળલગ્ન, મોટી ઉંમરે લગ્ન, કે વૃદ્ધનુ લગ્ન એ
શારા કે નકારા તે શબ્દે અત્રે વીવેચન કરવાની જરૂર તેમ

જગો નથી. અત્રે તો ગમે તે લગ્ન હોયે પણ શું કરવાથી માળકતુ મરણ ઓછુ થાયે અને સ્ત્રી અકાળે મરી જાયે નહીં તે સબધે ત્રીચાર કરવાનો છે. ગમે તે લગ્ન હોયે તો પણ છોકરીને રજસ્વળા (માથે બેસવું) આવે તેના બે વરશ બાદ જ્યારે તેના સર્વે અગો ખીલી મજબુત થાયે ત્યાર પછી સ્ત્રી પુરૂષનો ગમાગમ થાયે તા પ્રજા નિરાગીજ ઉત્પન થશે. શોળ શતર વરશની ઓરત અને ઓગણીશ વીશ વરશનો પુરૂષના શયોગ હું તો શ્રેષ્ઠ ગણુ છું જે ઉમરમાં માદુ હોયે તે નાનતુ હીર હણી લે છે તેના પ્રત્યક્ષ દાખલા આપણે જોઈએ છઈએ કે મોટી ઉમરના પુરૂષ શાયે પરણેલી કન્યા વેહેલી ધરડી દેખાય છે હું તો છાતી ઠાકી કહું છું કે વરકન્યાની ઉમરમા પાચ વરશથી વધારે અતર રાખવો એ ભુલજ છે અને તેનુ ફળ શાફ નથી

૨૪ જે માખાર્પાને પોતાની દીકરીની જીદગીની દરકાર હોયે તેણે તેનો તેના સ્વામી શાયેનો સબધ ગમે તે પ્રપત્ને પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની શરીરની પરીપકવ સ્થીતી થયા શીવાયે થવા દેવો નહી. તેમ નહીં થશે તો પછી પ્રજા માદી યા કમજોર થશે અને બાઈની પણ સારીરીક સ્થીતી બગડી વેહેલી અકાળે મરશે એવી નાની વયની સ્ત્રીઓના પુરૂષાને પણ શુચના કડ છઉ કે જો તેઓ ધીરજ ધરી ઉપર પ્રમાણે વરતશે તો તે પોતાની જીદગી મુખમય કરશે એટલુજ નહી પણ તેમની પ્રજા શારી ઉત્પન થશે અને તે નીરાગીજ હશે.

૨૫ કાચી ઉમરની છોકરીઓ શાશરે રહેતી હોયે તો પણ તમે જોશો તો તે ઉતશાહ વિનાની અને પીયર તરફની દ્રષ્ટીવાળી જણાયે પણ પરીપકવ થયે તેનુ રૂપજ બદલાઈ જશે યનશનાટ કરી રહેશે અને આનત્રીત રહેશે એવા આનંદમા થયેલું બચુ નબળું થઈ શકેજ નહી.

૨૫ અ-બાળ મરણ તથા અકાળ મરણ ઓછું કરવામાં આપણી રહેણીકરણી બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. જે તમે સારી રહેણીકરણી રાખશો તો તેની અશર તમારા બચાં ઉપર પણ થશે. નિશાળની ફેળવણી કરતા ઘરની ફેળવણી બહુ ઉપયોગી છે જે તમે છાકટા હશે તો તમારા ફરજ દો પણ છાકટા નીકળશે, જે તમે લડાક હશે તો તમારા છોકરા પણ લડાઈખોરા થશે માટે માળાપોએ પોતાને માટે નહીં તોપણ પોતાના ફરજ દો ખાતર એવી શાદી અને નીતીમય રીતભાત ઘરમાં રાખવી કે તેની શારી છાપ બચા ઉપર પડે એ પડેલી છાપ કદી બુલાશે નહીં કદી તેની વીરૂધ્ધ ચાલવા જશે નોપણ એક વખત તો અટકશે. માટે પરમેશ્વર ઉપર દ્રઢ વિશ્વાસ રાખી, નિતીથી વરતી હુ.ખમા પણ ધીરજ ધરી તમે આનંદમા છુંદગી ભોગવસો તો તમારા કુટુંબ ઉપર તેમજ બચાના મન ઉપર તથા શરીર ઉપર એવી શારી અશર થશે કે તેથી તમર કુટુંબમાંથી બાળ મરણ તથા અકાળ મરણ ઓછુ થવું જશે એમાં જગ પણ શક લેશે નહીં.

૨૬. ત્રીજુ શુખ શકરમી નાર શારી સ્ત્રી કઈ ઝાડે લટકાવી રાખેલી નથી કે તે પાડી લઈએ. સારી સો કરવા માટે પ્રથમ માળાપોએ ઘરની તમામ પ્રકારની ઉપર મેં બતાવ્યું છે તેવી તાલીમ આપવી જોઈએ પછી શાશરીઆએ પોતાના કુટુંબને અનુકુળ રીત રીવાજોથી પાવરધી કરવી જોઈએ અને પછી ધણીએ પોતાના સ્વભાવને અનુકુળ પડે તેવી રીતે ફેળવવી જોઈએ, તમા બહેત્રી છે, ગાતા આવડે છે, વગાડતા આવડે છે, વાદવીવાદ કરતા આવડે છે તેને કઈ નીસબત નથી. જનસમાજ માં સારો દેખાવ અને લોકો જોઈ વાહવાહ કરે એવાં ગ્રહ સમાર અલાવે તેજ ખરી ગહીણી છે. હંસ્વરે સમાર ચલાવવા

ને શુભ શુભો છે તં સ્ત્રીમાં મુકેલાજ તે ઉપર પ્રમાણે બહાર આણી કેળવેા એટલે તમારા શંકાર સુખની શીમા રહેશે નહીં.

૨૭. હાલમાં સ્ત્રીઓમાં નાનુક દેખાવાની ફેશન થઈ પડી છે. વળી શ્રીમંતાઈને અગે અથવા મોટાઈને ખાતર કેટલીક જગેએ તો ઘરનું કામ કરવું એ હલકું મનાય છે. પહેલા ઘરના તમામ કામો, વાળવું ઝાડવું, રાંધવું પાણી ભરવું, ઢળવું ખાડવું, વીણવું ચુટવું, અનાજ શાક શુક્ર કરી સાચવવું એ તમામ કામ ઘરના સ્ત્રી વર્ગ કરતો તેમા સ્ત્રી વર્ગને એટલી બધી કશરત મળતી કે તેને બીજા કંઈની જરૂર પડતી નહી અને ગામડા ગામોના જ્યાં દાયણો પછુ ન મળે ત્યાં ઘરના અગર પાટોશના એક બઈશની મદદથી ઘણી શહેલી રીતે અને સુખરૂપ સુવાવડ થતી કેહવત છે કે “જણનારીમાં ભેર નહી તો પછી દાયણ શુ કરે” નાનુકાઈ બતાવવામાં અને ખોટી મોટાઈ બતાવવામા હાલ જણનારીમાં ભેર નથી તેથી ઘણી સ્ત્રી એને કસુવાવડ થાય છે શુવાવડ સુખરૂપ થતી નથી અને રોગીબટ થઈ એક બે સુવાવડ થાયે એટલે ગયે તો મરે છે અથવા ભર જીવાનીમા ડેશી જેવી દેખાય છે. મેં કેટલીક સ્ત્રીઓ જોઈ છે જેવો પદર શતર બચ્ચાંની મા થઈ દાદી પર દાદી થયા છતાં એવી નીરોગી અને મજબુત કે ભલા જીવાંનને એક મુકી મારે તો બેસાડી દે અનાજ કરનાં કામ એ મનુષ્ય માત્રને, પછો તે પુરૂષ હો કે સ્ત્રી બાળ હો કે વૃદ્ધ હો, ખરે ખરો ખોરાક છે કામ કરવાથી શરીરને જોઈતી કશરત મળયે, મન આનંદમા રહેશે અને ખસબ બાબનો ઉપર લક્ષ હોડશે નહીં માટે અનુભવ શીધ સ્ત્રી વર્ગને પછો તે ઉચ્ચ હો કે નીચ હો કે, ગરીબ હોએ કે તબંગર હોએ તેને શુચના કડું છડું કે નાનુકાઈ અને મોટાઈના ખોટા ડોળ છોડી દઈ જે જે ઘરના કામો તમે છોડ્યા હોએ તે પાછા હાથ ખરો તેમા આનંદ મળે.

બણેલાં હોતો, નીતીમય પુસ્તકો વાંચી, તમારી અબણ બેનોને તેમાથી વાતો કરો, શ્રીતાહારથી નિતિને રસ્તે ચાલી તેમ ચાલવાની તમારા પ્રરજાંદોને ટેવ પાડે કે જેથી તમે આનંદમાં રહી તમારું કુટુંબ આનંદમાં રહે અને સુખમાં જીવગી શુભરે.

૨૮. હિંદુ શંસારમા કંકાશના નજીવા જેવા કારણો બને છે તેને મોટાં રૂપ આપી લગાઈ ઝઘડા કરવાથી તમારૂં લોહી તવાય છે મન ઉપર માઠી અસર થાય છે અને તે તમારી નંદુ-રસ્તી બગાડે છે માટે એવા પ્રભાંગ બને ત્યારે બન્યું ન બન્યું ગણી તાકીદે જીવી જઈ પાછું મન આનંદીન કરવું.

૨૯. આપણા ઉપર વીપત આવી પડે ત્યારે તની ચિંતા કર્યા કન્વી નહીં, ચિન્તાને ચીતા ગણેલી છે અને ચીતા જેમ બાળી ભખ કરે છે તેમ ચિન્તા પણ તમારું શરીર બાળી ભખ કરે છે અને તેની તમારા કુટુંબની તંદોસ્તી તથા ભાવી પ્રજાની શરીર સંપત્તિ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે માટે ચિંતા ન કરતાં પરમદૃષ્ટાન્તુ પરમેશ્વર ઉપર દૃઢ વિશ્વાસ રાખી આપત્તો દૂર કરવાના પ્રયત્ન આદરી મન પ્રપુલીત રાખો.

૩૦. બાળ માવજત તથા પ્રમુત્તિ સબધે સ્ટેટના ચીફ મેડી કલ ઓફીસર જેવો અનુભવી અને વીલાયતના પાસ થયેલા ઠાકટર છે તેમણે મારા કહેવાથી લેખ લખી આપ્યો તે નીચે પ્રગટ કરૂ છું એ લેખ ખરેખરો મનન કરવા યોગ્ય છે.

૩૧. સ્ત્રી અને બાળકોની માવજત, જે દેશની પ્રજા સ્ત્રી અને બાળકોની માવજત કરવામા પછાત પડે છે તે દેશ અધમ સ્થિતિએ પડાયે છે કેાંઈ પણ દેશની હાલ ને દેશમાં વસનારી પ્રજાની શરીર સંપત્તિ અને માનસિક કુશળતા એજ છે. બાળક અને સ્ત્રીઓ પર પહેરાવેલા કીંમતી આભૂષણો અને જવીના કપડા નથી.

સી જ્યારે ગર્ભવતી થાય છે ત્યારથીજ બાળકની માવજત શરૂ થવી જોઈએ ગર્ભવતી સીના ઉપર કામનો બોલો અતિશય ન નાખવો. ગરીબ કુટુંબમાં પણ સાસુ નણ્ઠ-સીનો પતિ વિગેરે સાસરાના સગાવાલાઓ એ વાતમાં ઘણી મદદ કરી શકે. ગર્ભવતી સીને ખુશી આનંદમાં રાખવી જોઈએ.

ગર્ભવતી સીઓએ મરચા તેલ અતિશય ખટાસ વિગેરે બહુજ ઓછા ખાવા ગર્ભવતી સીને ચાર પાચ માસનો ગર્ભ થાય કે બનતા સુધી તેના માબાપને ઘેર મોકલી આપવી એ બહુ સારો રિવાજ છે. માબાપને ઘેર ચાર પાંચ સુવાવડો અસલના જમાનામાં લોકો કરતા એ રિવાજ સારો હતો. માબાપને ત્યા પીએરમાં જે માવજત અને આશાએશ સીને મળે છે તે બહોળા કુટુંબવાળા શ્રીમત સાસરામાં પણ નથી મળી શકતા.

ગર્ભવતી સીઓએ પોતાની છાતીના રક્ષણ માટે અને ખાસ કરીને રતનના રક્ષણ માટે કાચળી પહેરેલી રાખવી. કાચળી બને બદન સીઓએ હંમેશા પહેરવાં આપણી કાચળીના રીવાજનું અનુકરણ યુરોપીઅન પ્રજાઓએ રટેસ વર્તણૂક પહેરવાના કરી ક્યો છે અને રતન ગુલીને અતિશય ખરાબ ન થાય તે માટે કાચળીનો સારો રિવાજ આપણે ઉલટો છોડવા માંડ્યો છે તે ન થવું જોઈએ ગર્ભવતી સીઓના કપડા બાંડાં અથવા ટહાડ-તડકાથી રક્ષણ કરી શકે એવાં હોવા જોઈએ થડીના દીવસમાં હીદની સીઓને પાતળાં વીલાયતી કપડાં પહેરી ટાઢમાં થરથરતી જોઈ અને અનેક રોગોનો લોગ થતી જોઈ બહુ ગ્લાની અને અફસોસી ઉત્પન્ન થાય છે. સીઓના વસ્ત્ર શોભાયમાન ન હોય તો બહે પણ તે ચણીઆ વિગેરે સહીત શરીરનું રક્ષણ કરે એવા જરૂર હોવા જોઈએ રસોડા વિગેરે બીનાસવાળી જગ્યામાં સીઓને કામ

કરવાનું હોય ત્યાં સુનંતા જાપાનીસ પગરખાં અથવા લાકડાની જાપાનીસ સ્ત્રીઓ પહેરે છે તેવી પાવડીઓ કે જે આપણા સુતાર સ્કેલમા બનાવી શકે તેનો ઉપયોગ કરવો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ સારવો કાઢવો અથવા વાકા વળી ભારે વસ્તુ ઉચકવાના પ્રસંગથી દુર રહેવું પાત્ર માસ પછી પાંતથી જરૂર દુર રહેવું નહીં તેો અધુરે જળનો સંભવ રહેશે, અને ગર્ભાશયના અનેક રોગો થવાનો પ્રસંગ ઉભો થશે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ હવા ઉજસવાળી જગ્યામા ગ્હેવું અને પ્રસવ થવાના એક માસ પહેલાં બિલકુલ આરામ લેવો જેથી પ્રસવ પ્રસંગે કોઈ જાતની નડતર આવે નહીં, અને તેટલો ખુલી હવાનો લાભ લેવો.

બાળકના પ્રસવ થવાના મહીના આગમ્યથી જન્મનાર બાળકને માટે જોઈતા કપડા નાળવો બાધવાનું સામન સારી રીતે રીને સાફ કરી કાતર યોરીક આસીડનું પડીકું વીગરે વસ્તુઓ એક નાની ગાસડીમા બાધી તૈયાર રાખવી પ્રસવ થતી વખતે ખીછાનું લોહી-પાણી-વગેરેથી ન બગડે માટે લેધર કલોથ અથવા મીથુ કપડનું કપડું પ્રસવ થતા પહેલાં પાથરવું સુવાનો ખાટલો સારો ખેચેલો અને પાટીનો હોવો જોઈએ પરણતી વખત ૬૫ હજાર રૂપીઆ ખર્ચી વરઘોડો કહાડવો અને બાળકના પ્રસવ પ્રસંગે પડોસમાથી ગધાતો સડેલો ફાટી તુટી કાઢાની દોરીનો માકડ-ચાચડથી બરેલો ખાટલો ચોખી કહાડવા કમક બાધી નીકળી પરવુ આ દુષ્ટ રીવાજ બંધ થવો જોઈએ વળી તેને માટે ગધાતુ-સડેલુ એક ગોઠડુ-ચોખી કહાડી તે તેને એક માસ સુધી વાપરવા આપવું એ પણ કૂરતાની હદ છે સુવાવડી સ્ત્રીઓને બાળક જન્મ્યા પછી ઉધની ખાસ જરૂર હોય છે તે મેલા ખીછાનામાંના ચાંચડ-માકડ ખુબ કરડતા હોય ને ઉધ ન આવે તો તેમાંથી સુવારોગ અને પ્રસુતીકા ઉન્માદનો પાથો નખાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીઓને

ભૂખે મારવી-તેને ઝામેલા પાણીને નામે કાઢવ જેવું પાણી પીવા આપવું એ બધા રીવાજો કુરતાથી ભરેલા છે. સુવાવડી સ્ત્રીને જરૂર ઝામેલા પાણીને નામે કાઢવ જેવું પાણી પીવા આપવું એ બધા રીવાજો કુરતાથી ભરેલા છે સુવાવડી સ્ત્રીને જરૂર ઝામેલું પાણી આપવું પણ તે પાણીને સારા કલઈ દીધેલા વાસણમાં ઊકાળી પછી તેને સારો ધોયલી ફેરી માટલીમાં ભરી દેવું. આ માટલીમાં નાનો કપૂરનો કટકો અને કુંદનના સોનાની કટકી સારા મલમલના કટકામાં બાધી માટલીમાં નાખી દેવાં આ પાણી બહુજ સાફ સ્વાદિષ્ટ અને નિરોગી થશે. પ્રસવ વખત ખોટી ખેચતાણુ અને ધાધલ કરવી, દાઈ અને દાકટરને ગભરાવી તેની પાસે ચીપીઆ મુકાવી જબરજસ્તીથી બાળકનો પ્રસવ કરાવવો આ બધી એટલી બધી પ્રસરતી બાજ છે કે તેમાંથી ઘણા લોક પ્રસંગે ઉત્પન્ન થાય છે. ધીરજ ગળી બાળકનો પ્રસવ એની મેળેજ થવા દેવો એજ સાફ છે તેથી એટલા બધા કેસો બગડશે નહીં.

દાઈ અને દાકટરનું કામ બાળક જન્મ્યું કે તેનો નાળવા બાંધવા માટે અને તેને ગરમ પાણીથી નવડાવીને તેને ગળથુંથી પાવા માટે એક હુશીઆર બાઈએ રોકાવું અને બીજી એ સુવા વડીને ધોઈધોઈ સાફ કરવી તેના બીછાનામાંથી મેલું કાઢી નાખી તેને સાફ કપડાનો પાટો પેટે બાંધાવી સાફસુક કરી આરામથી સુવાડવી.

બાળક જન્મ્યા પછી ગભરાઈને દોડાદોડ ન કરતાં સુવા વડીની માવજત તરફ અને તેના શરીર તથા બીછાનાની સ્વછતા તરફ જરૂર ધ્યાન રાખવું જે સ્ત્રીઓને અગત્ય સમાવહાલા નહોત્ય તેવી સ્ત્રીઓની માવજત માટે ઉમગીલમાં (મરેલી સ્ટેશ નથી એક કલાકમાં ઘોડાના ટાગામાં જવાય છે) પ્રસુતીકા સંસ્થા હુશીઆર દાકટર અને દાઈઓ અસ્તક સ્થાપી છે આપણી

દેશી દાઈઓ હુશીઆર હોય છે પણ ને બહુજ મેલી હોય છે
 સુવાવડા તે પ્રમુલીકાને અડકે તે પહેલા તેના હાથ સાથુને
 પાણીથી બે ચાર વાર ધોવડાવવા. તેને પહેરવાને ઘરમાથી
 ચોખ્ખુ ધોએલું વસ્ત્ર આપવું અને ગંતાતુ મેલુ
 કપડું પહેરી સુવાવડી પામે ન જવા દેવી કેટલીક દાઈઓ
 બે ચાર જગ્યાએ કામકાજ કરી આવે છે સુવારે/ગને ચેપ ન
 લાવે તે માટે તેના હાથ ધોવડાવવા અને વસ્ત્ર બદલાવવાની
 તથા સ્ત્રીના નાભુક ભાગને અડકતા પહેલાં કાર્ગોલીક અથવા
 ભૌરીક લોશનથી તેના હાથ ધોવડાવવાની ખાસ જરૂર છે. આ
 રીવાજ સામાન્ય થઈ જવો જોઈએ તરતના જન્મેલા બાળકની
 આખ હલકા ભૌરીક એસીડના લોશનથી જરૂર ધોઈ નાખવી
 આમ કરવાથી તરૂના જન્મેલા બચ્ચાની આખ દુખવા આવી
 ભય કર પરિણામ આવે છે ને થશે નહીં તરતના જન્મેલાં બચ્ચાંને
 ગળથુથીને બદલે ચોખ્ખુ ગાયતુ દુધ જનમનાને વારમાંજ બે ચમચા
 પાઈ દેવું આમ કરવાથી ભવિષ્યમા ગાયતુ અથવા બકરીનું
 અથવા ભેસતુ દુધ આપવાનો પ્રસંગ આવી પડે તો તે દુધ
 બચ્ચાંને ભારે નહીં પડે, બચ્ચાને તેલ ચોળી ખમાય એવા
 ગરમ પાણીથી નહવાડવું અને પછી તેની આખ આજી ઝોળોમાં
 સુવાડવું એ ઉમદા રીવાજ છે. કપડાની ઝોળી કરતા પાટીઆનું
 નાનું પારણુ બચ્ચાને માટે બહુ સારૂ છે ઝોળીમા બચ્ચું સારી
 રીતે પોષાતુ નથી પણ પારણુમા તે સુખે આઝોટી શકે છે
 ને ખુબ પોષાય છે ઘણીખરી માને પુરતુ દુધ આવતુ નથી
 અને તેથી તરતના જન્મેલા બાળકને જો ગળથુથીને બદલે ગાયતુ
 દુધ ચમચેથી પાઈને ઉધાડવું સ્હેલુ છે. પેહેલામાનુ દુધ
 વધારવાને માતાઓ કૌપરં અને શુભા ચ વતાં તેથી માતાને
 જોઈતુ નીરોગી દુધ આવતુ શીશીમા દુધ પાવું
 એ અછુટકે ઠીક છે પણ શીશી અને તેનું રખરતુ મોંડુ ફર

ઉપયોગ પછી સાફ રાખવું એમાં એટલી બધી ચતુરાઈ ધીરજ અને અકલનું કામ છે કે તે બધી સ્ત્રીઓ ન મરી શકે અને જરા બેઠરકારી થાય તો બચ્ચાને ઝાડા છુટી જશે. તરતના જન્મેલા બચ્ચાને વગર સમજે હવાઓ આપ્યા કરવી એ બહુ ભૂલ ભરેલું છે બચ્ચાને માટે બોળ એળીઓ અને દીવેલ એ શીવાય બીજી કંઈજ હવા આપવી એ હુ દુરસ્ત ધારના નથી. એથી વધારે જરૂર પડે તો દીવેલ-ગરમ પાણી અને સાબુની પીચકારી આપવાથી વાવળી જેવા ભયકર રોગો સારા થાય છે બચ્ચાને ખોરાકમાં શું આપવું આ એક મુશ્કેલ સવાલ છે. માતું દુધ ઉત્તમ. બનતા સુધી માએજ બચ્ચાને પોતાનું દુધ પાઇને ઉછેરવા. બાળક જન્મે કે તરતજ ધાવ રાખી બાળકને ઉછેરવાની મહેનતમાંથી બચવાના ઇરાદાથી જે સ્વાસ્થ્ય પતયણુ સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ધાવને અથવા શીશી પર ઉછારવા ખીખને સોપે નેને દુધ સમજવી. હજી એવે પ્રસંગે સારી ધાવ શોધી તેનું દુધ બચ્ચાને આપવું એ સાફ માએ અથવા ધવડાવનારીએ પોતાના સ્તન દીવસમા બે ત્રણવાર પાણીથી ધોઈ સાફ રાખવા. ખાસ કરીને ઘર કામ કરી પરસેવાથી શરીર મેલું હોય અને પરસેવો ટપકતાં સ્તન બાળકના મોઢાડામા આપવાથી ખરાબ પરિણામ આવે છે માટે એવે પ્રસંગે તો જરૂર સ્તન ખાસ કરીને પાણીથી ધોઈ પછી બચ્ચાને ધવડાવવું. ધવડાતા પેહેલા દરેક પ્રસંગે સ્તનને ધોઈ સાફ કરી ધવડાવવું એ બહુ સલામતી ભરેલું છે જો માતું દુધ ન મળી શકે તો ગાયનું દુધ આપવું. છ મહીનાની અદરના બચ્ચાને માટે ગાયના શેર દુધને એક ઉભરો આવવા દેવો, તેમાં જેટલું દુધ તેટલું ખળખળતું પાણી નાખી ઉતારી દેવું તે દુધમા જ્યારે બચ્ચાને દુધ આપવું હોય ત્યારે મીઠાસ નાખી આપવું, સાફ વાસણમા આમ ગરમ કરેલું દુધ રાખ-

વાથી તે ૧૨ કલાક સુધી ગરમીની મોસમમાં તે બનકતું નથી ખાંડ બધા દુધમાં સામટી નાખવાથી દુધ બમડી બચ છે માટે પાતી વખતેજ મીઠાસ નાંખવી. બન્યું જન્મે કે તરત તેને ચમચાથી દુધ આપ્યું હોય અને દુધ રોજ એકાદ ફેરા ચમચેથી આપ્યા કીધું હોય તો તે ચમચેથી પીવાની ટેવ પડી બચ છે ને તે ટેવ બહુજ સારી છે માનુ દુધ બન્યું પીતું હોય છતાં એકાદ વાર ગાયનું દુધ ચમચેથી આપવાની ટેવ બરી રાખી હોય તો તે ટેવ બહુજ કામ લાગે છે ને બન્યું હાલમાં દુધ ઉપરાંત ગાયનું થોડું દુધ પીવાથી બહુ પુષ્ટ થાય છે.

બહુ દુધ આપવાથી બાળકની હોઝરી નબળી પડી બચ છે અને આખી જીદગી સુધી પાચન કીયામા ખસેલ રહે છે. સ્તન અને બોટણી હંમેશા નરમ રાખવા મેલ, માદગી, અને મોત એ ત્રણ બાઈબધ છે અને એને સફાઈ સગવડ અને સતોષ એ ત્રણની મદદથી દુર રાખી શકાય છે સ્તનની બોટણી સાફ રાખવી.

ચોખ્ખુ દુધ-સાફ ઘરબાર-સ્વચ્છ કપડા-બાળકનું દુધ રાખવાના-તૈયાર કરવાના સાફ વાસણો હાથ અને માખેથી સુકિત એ બાળકની તદુરસ્તીના સ્તંભો છે. બાળકને પુરુકળ તાજી હવા તથા સૂર્યની રોશની જરૂરની છે. સ્વચ્છ હવા અને રોશની હરેક ભૂતના જંતુને મારે છે બાળક બેચેન ન રહે માટે તેના કપડાં સુતરા હોવાં જોઈએ. બચ્ચાને વખતસર પાણી પાવું જોઈએ અને યોગ્ય રીતે આરામ આપવો જોઈએ નાના બચ્ચાને શરદી થશે એમ ધારી પાણી ન પાવું એ ભૂલ છે. પાણી તો ન્હાના બચ્ચાને આપવું ગરમીના દીવસોમાં તો બખ્ખે કલાકે પાણી આપવું

ઉદ્ધ-બાળકને પુરુકળ ઉંઘવાની જરૂર હોય છે ઉદ્ધ માંથી ઉઠાડી બાળકને રમાડવા જવું અથવા ખવાડવા માટે

બાળકને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવું એ ભૂલ ન કરવી. બે ત્રણ મહીના સુધી બાળક ૨૦ થી ૨૨ કલાક સુધી ઉંઘે તો હરકત નહીં. ત્રણથી છ મહીના સુધી બાળક ૧૬ થી ૧૮ કલાક સહે ઉંઘે. એકથી ત્રણ વર્ષ સુધી ૧૩ થી ૧૪ કલાક ઉંઘે બાળકને ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી થંડું કરી માટલામાં ભરી રાખી બાળકને વારંવાર આપવાથી નુકશાન ન સમજવું. બાળકો ઘણી વાર તરસને લીધે રહે છે. બાળકને ઉંઘ આવવા માટ પેટ દવાઓ—સરખતો વીગેરે કંઈ આપવા નહિ ગમે તેવાના કહેવાથી ગમે તે દવા બાળકને આપવી એ ભૂલ છે દાકતરની સલાહથીજ કામ લેવું. બાળકનું સુવાતુ ખીંછાતુ જુદુંજ રાખવું. માએ સોડમાં બાળકને ન સુવાડવું વખતે ભારે અચાનક બનાવ બની બચ્ચુ શુંગળાઈને મરી જાય છે. બાળકને ઉશીકાની ટેવ ન પાડવી બાળકને સવારમાં ઉઠતાની વારમાં નવાડવું તે પછી દુધ આપવું. બાળકની આખ દરરોજ પાણીથી ધોવી બાળકનું માથું ન્હાતી વખત સલાજથી ધોવું ન્હાતી વખત પાણી રેડતા તે કાનમાં ન જાય તે બાબત સલાજ રાખવી. માથામાંથી પીળા રંગની અથવા ભૂરા રંગની ચરી અથવા પડ જણાય તો તે પર મીઠું તલ લગાડવું. બાળકના લંગોટ ખખળતા પાણીમાં ધોવા.

આખ—માખી મેલમાજ ઉછરે છે મળમૂતનું વાસણ ખાતરનો ઢગલો અને એવી અસ્વચ્છ જગ્યામાં પોતે વસે છે પોતાના ઇંડા ત્યાં સુકે છે અને સર્વે ભયંકર રોગ જેવા કે ક્ષય ટાલીઓ તાવ આતરડાનો તાવ કોલેરા વિગેરેના જતુઓ આવા મેલા સ્થાનમાંથી પોતાને પગે વળગાડી લાવી ઘરમાંનું દુધ વગેરે ખાવાના પદાર્થોમાં દાખલ કરી અને રોગનું સુળ સ્થાપે છે

મછર—લીની કાઢવ કીચડની જગ્યામાં તથા ગામડાની નજીકના નાના ખાળોચીઆમાં ઉછરે છે આ મછરના પેટમાં

ટાઢીઆ તાવના જંતુ હોય છે તે કરડે છે તેથી ટાઢીઓ તાવ લાગુ પડે છે. માખ મછરને ઘરમા દાખલ થતા અટકાવવા માટે બાળીના બારી બારણા મછરદાની વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

બાળહીન સંસ્થાઓ ગામે ગામ સ્થાપવી જોઈએ. આ સંસ્થાનુ કામ બાળકોને રોગ ઉત્પન્ન ન થાય માટે માતાનું જ્ઞાન વધારવાનો છે ક્રકત દવાજ આપ્યા કરવા દવાખાનાઓ તરીકે નથી પણ રોગ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે યોગ્ય જ્ઞાન પ્રજામા પસરાવવાની તેની નેમ હોવી જોઈએ બાળહીન સંસ્થાની પરિચારીકાઓએ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓની સુલાકાતે જરૂર જવું અને તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવું ઘણુ ખરા બાળકો જન્મ્યા પછી તરતજ અથવા પહેલા મડીનામાજ મરે છે.

સ્વચ્છતા-જમતા પહેલાં અને બીજે પ્રયોગે બાળકના હાથપગ અને મોઢાડુ વારવાર ધોયા કરવાથી ઘણા રોગોથી બાળકનુ રક્ષણ થાય છે બાળક અંગુઠો આગળા મોમા મૂકે આખનાક ચોળે એમ કરી ઘણા જતુઓ મેલા હાથથી શરીરમા દાખલ કરે, બાળકની જમવાની અને રમવાની જગ્યાઓ સાફ અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ ડરેક ગામમા બાળકને રમવાની જગા જુદી મુકરર કરી તેને ખૂબ સાફ ગખવી. બાળકની હીત સંસ્થાઓ બાળકને ધરાવીને ઉત્કેરવાની અગત્યતા ધરાવવાની ખાસ રીત—બાળકોને કેમ નહુવડાવવા અને કેવા કપડા દેશ કાળને અનુસરીને પહેરાવવા ઊઘવના નિયમો—સ્વચ્છ હવાની અગત્યતા તથા થડી ગરમીમા યોગ્ય કપડા અને એવી હવામા કેમ વર્તવુ. બાળકની સામાન્ય સબાળ—ઊપરનું દુધ તૈયાર કરવાની ખાસ રીત સુવાવડ તથા પહેલા અને પછી રી રીતે વર્તવુ એ બધા વિષયોનું સપૂર્ણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓમાં જરૂર પસરાવું જોઈએ. અને તેને માટે ધીમે ધીમે યોજનાઓ થશે.

બાળકના શારીરિક રક્ષણ અને નીચત્રીત અને પચે એવા ખોરાક આપવા સંબંધી જ્ઞાન સીઝોમાં ફેલાવું જોઈએ, પીવાના તથા ખાવાના વાસણો-હોડવા પાથરવાના વચોની સ્વચ્છતા-માખ મચ્છા વગેરેથી થતા ઉપદ્રવ-તેને ઠેવી રીતે દૂર કરવા એ બધું જ્ઞાન સામાન્ય પ્રજાને હોવું જોઈએ.

બાળકને કઠંગી રીતે રમાડવું-જિયુ જિછાળવું-તેને ઠબાવીને ચુંબન કરવું એ નુકશાનકારક છે. ચંડી જમીન પર બાળકને બેસવા ન દેવા. બચ્ચાનાં ઘણા રોગો જેવાં કે સળેખમ, સાદી ખાંસી કુકડીઆ ખાંસી, ન્યુમોન્યા, ઉટાટીઉં, ઉપલીધુ, સૈઅક, રીકેટસ વગેરે ફેફસાં સંબાળથી અને સ્વચ્છતાથી ખટકાવી શકાય એવા છે.

જે ગાયનું દૂધ બચ્ચાને આપતાં હોય તે ગાય ઓછામાં ઓછી એ મહીના ઉપર વીધાએલી હોવી જોઈએ. તે ગાય જીવાન, પહેલ વેતરી યા બીજ વેતરી હોય તો વધારે સાફ. ઘરડી અને વિષ્ટા ચરતી ગાયનું દૂધ બચ્ચાને ન આપવું. બકરાનું અથવા ભેસનું દૂધ અછૂટકેજ આપવું. બચ્ચાને બનતા સુધી ૧૨ મહીનાની અંદર શીરો, ભાત વિગેરે ખાવા આપવા નહીં બચ્ચાને જે મા દૂધ આપતી હોય તેણે બચ્ચુ ખાતું થાયે ત્યાં સુધી પોતાના પતિ સાથે કંઈ સબધ ન રાખવો, કેમકે તેમાંથી ઘણા અનર્થો થાયે છે. એ રીતે જો અગીકાર કરવામાં આવે તો બચ્ચાના મરણનાં વધતા પ્રમાણમા ૫૦ ટકા સુધારો થાય આજ કારણથી બચ્ચાઓ મારા થાય છે, આથીજ બચ્ચાને તરત વાવળી થાય છે ને આથીજ બચ્ચાં મરે છે અને હાએ બાળકલ્યા માબાપને હાથે અજાનતાથી થાય છે, બચ્ચાને ઠવામાં બસલના રોવાજ પ્રમાણે બોળ અને એળીઆની એક દાચલી કરી રાખવી ને બચ્ચાને કંઈ પણ વિકોયા માલમ પડે કે ૨૨ માએ તરત પોતાના થાનનું દૂધ તે કાચલીમાં અડધા

અમચો કાઠી તે બોલ એળીઆમા ઘોળી બચ્ચાને પાઈ દેવું.
તેથી વધારે દવાની જરૂર પડે તો દીવેલ અડધો અમચો આપવું
અને એથી વધારે જરૂર પડે તો દીવેલ સાણુ અને રહેજ ગરમ
હોય એવા પાણીની પિચકારી ઝાડા વાટે બચ્ચાને આપવી.
મારા ત્રીસ વર્ષના ધંધામા આથી વધારે દવા બચ્ચાને આપવાનાં
પ્રસંગો બહુજ થોડા મળ્યા છે. જેને હકીમ લોકો અમલ કહે
છે એટલે કે ઝાડા વાટે દીવેલ, સાણુ, અને ગરમ પાણીની
પીચકારી, બચ્ચાના બધા ભયંકર રોગોમા આ અકસીર ઇલાજ
છે અને પાંચ વર્ષ સુધી એજ ઇલાજ બસ થઈ પડે છે. નાના
બચ્ચાને કવીનાઈન એસ્પીરીન પ્રોમાઇડ એન્ડીપાઇરીન ટેલોમેલ
વગેરે દવાઓ બહુજ ઓછી આપવી. બચ્ચાને શીઆબાની થડી
મોસમમાં ગરમ કપડા પહેરાવવા અને થંડીમાં તેણે હરેક પ્રકારે
રક્ષણ કરવું અનિયમિત ખોરાક બચ્ચાને ન આપવો, તેને ખુબ
રમવા દેવું, ને જબરદસ્તીથી ખાવા ઉઠાડવું નહીં.

બચ્ચાને મોટેથી સ્વાસ ન લેવા દેવો એ બચ્ચુ મોઢું
ઉઘાડું સુકી છતું હોય તો મોઢું ધીમે રહીને બધ કરવું હવા
નાકવડે બાય છે ત્યારે તે ગરમ થઇને ફેફસામાં બાય અને
હવાનો કચરો બધો નાકમાં સાફ થાય છે અને સ્વચ્છ હવા
ફેફસામા બાય છે મોઢા વાટે જતી હવા ગરમ પણ નથી થતી
અને સ્વચ્છ પણ નથી થતી.

ખાસ સૂચનાઓ.

૧ ગળથુથીયા ચાહ આપવી અને બચ્ચાને ખોરાકમાં
બજારૂ સેવ માઠીઆ ખવડાવવા એ બચ્ચાની છાંદગી ટુંકી
કરવાના ઉપચાર છે.

૨ માખી અને મછરથી બચ્ચાના ફૂધનું ખુબ કાળજીથી
રક્ષણ કરવું.

૩ તંદુરસ્ત બાળક પોતાનો ખોરાક સારી રીતે લે છે. ઘર અઠવાડીએ ચાર છ આઉસ વજનમાં વધે છે. સારી રીતે ઉઘ આવે છે તેનું માસ ઘટ હોય છે.

૪ બાળક આશરે છ માસનું થાય ત્યારે તેને દાંત પુટે છે અને આશરે ૨૫ વરસનું થતા તેને બધા દુધીઆ દાંત આવી જાય છે. સાત આઠ મહીને દાંત આવવા શરૂ થાય છે. નીચલા વચલા બે દાંત પહેલા પછી બે ઉપલા પછી બાકીના આગલા આવે. દાંત આવવાથી બાળક માદુ પડતું નથી. પણ અસ્વચ્છ ખાટલીનું દુધ અનાયમીત ખોરાક વગેરેથી થાય છે. બાળક આઠ માસ સુધી દાંત ન નીકળે તો તેને હાડકાના પોષણમાં ખલેલ છે એમ સમજી દાંતરની સલાહ લેવી રીકેટ Ricket મા આમ થાય છે.

૫. સ્વચ્છતાના નીયમો જાળવવામાં હીંદુસ્તાનને હજી ઘણું શીખવાનું છે. ઘરે, આરોગ્ય સ્થિતિમાં હોય ધુળ અથવા કચરાથી રહીત હોય માખીના અને મચરના નાશ કરવાના સાધન ચુકત હોય સ્વચ્છ હુવા અને અજવાળાનો ત્યા પ્રચાર હોય એવા મકાનોમાં વિછરેલા બાળકો તંદુરસ્ત અને રોગ સહીત હોઈ શકે.

૬. જીવાન સ્ત્રીઓને એક દુષ્ટ રોગ લાગુ પડે છે તે બાળકને પ્રસુતી વખતે ઘણી વીકટ દશામાં લાવી મુકે છે. તે રોગ ગર્ભાશયમાં દરાખના ગુમખા જેવી અર્થાએ બધાઈ જવાથી થાય છે, એવી સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે તો તે પ્રસુતી વખતે માતા અને બાળકને બન્નેને પ્રાણુઘાતક સ્થિતિમાં લાવી મુકે છે. આ ગાઠો જીવાન સ્ત્રીઓને વૃત્ત અને ધર્મના ધર્મીગમાં થાય છે. અટકાવ આવતા અપવાસ કરીને થડા પાણીએ ન્હાવાથી અટકાવનું લોહી જતું એકાએક બધ થઈ જાય છે. અટકાવનું

લોહી કુદરતના નીચમને અનુસરી વર્તનાર સીને છુટથી જાય છે અને ગર્ભાશય સાફ થાય છે

૭ બાળકને દુધ અથવા ખોરાક નીચમીત વખતે આપવો, નાના બાળકને બધી મોસમમા અને ખાસ કરી ઉનાળાની મોસમમા દુધ પાવાના વખતની વચમા ચમચો ઝામેલુ સ્વચ્છ પાણી આપવુ, દુધ હ મેશા ઢાકેલી અને થ ડી જમ્યામાં રાખવુ કે તે ઉબ મારી બગડે નહી દુધમા અનેક જતુઓ વૃક્ષી પામે છે, શીશીથી દુધ પાતા હોય તો તે શીશી અને તેનું રખરખું મોઢુ ખખળતા પાણીમાં થોડીવાગ રાખ્યા પછી તે થ ડી કરી તેમા દુધ આપવુ, દુધ આપતા પહેલાં હંમેશા એમ કવુ જોઇએ

૮ બાળકને હાર ભરેલા કપડા પહેરાવવા નહી. બાળકનું કપડું બગડે તો તેને તરત ઘોઈ નાખી ખખળતા પાણીમા નાખવું

૯ માળકને ઝાડા થાય છે, તે અનીચમીત ખોરાક આપ વાથી અથવા રૂચે નહી એવો અથવા બગડેલો ખોરાક આપવાથી થાય છે. લીલા ઝાડા એ કારણથી થાય છે તદુસ્ત બાળકને ચોવીશ કલાકમા એકથી ત્રણ ઝાડા થવા જોઈએ. અને તે નરમ એકરસ તેમા ગાઠો દહીના જેવાં ફોદા અગર ચીકાશ હોવા ન જોઈએ બાળકને ઊલટી થાય તો ગભરાઈ જવુ નહી. ખોરાક બહુ પ્રમાણમાં અપાય અગર બહુ ઝડપથી અપાય બાળકને વાકુ ચુકુ પકડવામાં આવે તો ઉલટી થઈ જાય છે. બાળકને ખોરાક આપ્યા પછી શાન્ત રાખવુ બાળકવુ ધાવણ એકદમ ન છોડાવવુ, પણ યોગ્ય સલાહ મેળવી પછી છોડાવવુ બાળકને અપચીત અને ગભા ઉપરાંત ખોરાક આપવો નહી

૧૦. મર્જાવંતી સીએએ આનંદમાં રહેવું અને દીલગીર થઈ પડી રહેવું નહીં હલકા કામમાં મન પરાવેલું રાખવું, વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાથી દુધ વધારે આવે છે એ ખોટો ખ્યાલ છે. એમ કરવાથી દુધ બગડે છે જમ્યા પછી ત્રીજે કે ચોથે દીવસે દુધ ન આવ્યું એટલે તે આવશેજ નહીં એવું માની લેવું નહીં. એક અઠવાડીયા સુધી દર ચાર કલાકે થાન આપવા છતાં દુધ ન ઉતરે તોજ બચ્ચાને વલગતું અટકાવવું. આ અઠવાડીયા દરમ્યાન થાનને ગરમ પાણીથી ધોયા કરવું અને હલકું મરદન કરવું. ફતુ દેખાય એટલે બાળકને ધવડાવવાનું તરત બંધ ન કરશો, દુધથી બાળકને બગાડો થાય છે એમ લાગે તોજ ધાવણુ છેડાવવાની ચુકતીઓ કરવા માડવી. છોકરો ૧૩ ૨૩ કર્યા કરશે તો શારણ ગાંઠ ઉતરશે એમ માની રહે તો બધ કરવો તેની મરજી માફક વર્તવા દેશો નહીં, એમ કરવાથી છોકરો સ્વછંદી અને જીલમગાર નીવડશે.

૩૨ હવે એથું સુખ કેઠીએ જીવાન તમારા મનમાં આવશે કે ધરમા દાણો હોએ તેને તદુસ્તી સાથે શુ સખધ ? તેમ ધારવામાં તમારી જીલથી અનાજ એજ આપણો ખોરાક અને તંદુરસ્તીનો આધાર છે જે સાફ હોએ તેને માવજતથી રાખ્યું હોએ અને શારી રીતે કેળવી ખાધું હોએ તો શરીરને ખરે ખરો ફાયદો કરે છે અને બીજી રીતે હોએ તો નુકશાન કરે છે આ કારણશર આપણામાં વરસ દીવસનું અનાજ ભરી રાખવાની પૃથા દાખલ થઈ છે એકી વખતે વાવવું હોએ તો ધરમાનો ફતો કરવતો પુરૂષ બજારમાં જઈ શાન અનાજની ખરીદી કરી

લાવે છે. ઘરનો સ્ત્રી વર્ગ તેને શાફ્ટ શુદ્ધ કરી તરફ લાગાડી બમડે નહીં તે સંબંધ કરવાની વીધીઓ કરી દરેક સ્ત્રી જ ભરી રાખે છે તેથી શાફ્ટ મન પ્રસદ્ધ અનાજ હમેશા ખાવાનું મળે છે એટલું જ નહીં પણ ભાવમા વખતો વખત વધારો થાય છે તેમાથી મોકળો થઈ પૈસાનો પણ બચાવો થાઈ છે.

૩૩ દીલગીરીની વાત એ છે કે એ રીવાજ ઓછો હતો જણાય છે ઘરની ધણીઆણી નાણુકાર્થ બતાવવા અથવા શ્રીમં- તાર્થના ડોળમા એવી રીતે અનાજનો સંગ્રહ કરવામા કટાણે છે તેથી પુરૂષ વર્ગ અનાજ ભરવાનું છોડી દે છે એક વખત લાવવું હોય તો લાવે પણ વારંવાર લાવવાનું બીજા બધાશાયેને લઈને બની શકે નહીં ધનના નોકરને મોકલે છે અગર કણીઆ ને વરદી આપે છે કણીઓ તેની મરજી-માફકનું અનાજ મોકલે છે અનાજ આબુ એટલે બાઈ તો શેઠાણી એટલે અનાજ ભેવાની પણ દરકાર કર્યા શિવાય નોકરને અથવા ઘરના છોકરાંને ભરી દેવા કહે છે લોટ દળવા અનાજ મોકલવાનું હોય તો વણી ચુટી શાફ્ટ કરી મેકલવાને બદલે માણસન કહે છે તે ગમે તેવું દળાવી લાવે છે અને લોટ ગમે તેમ ચાળી ભરી દે છે અને ઉપયોગમા લેવામાં છે તેથી તેની બનાવેલી સ્ત્રીઓ સહેલાઈથી પચતી નથી છોકરાંઓ જેની જઠરાળી હજુ નાણુક હોય છે તેને ધણુ જ લોગવવું પડે છે માટે સર્વે સ્ત્રી વર્ગને મલામજુ કરી છુ કે તમે ઘરનું કામકાજ ઘર સાફ કરવું વાસણુ માજવા પાણી ભરવું રાખવું, અનાજ શાફ્ટ કરી સલાળથી રાખવું, દળવું, ખાઉવું, કપડા ધોવા વીગેરે બીજાં પરચુરણુ કામ ગમે તે કારણુશર છોડી દઈ “ હીન્દીસીઆ ” નો રાગ જેનું નામ ‘સ્વપ્ને’ પણ નોહોતું તેને તમારામા ફાખલ કીધો છે અને ગામી ગામ અને ઘેરે ઘેર હીન્દીસીઆ વાળી બઈરીની વાત જાણીએ

છઈએ, માટે છેટેલાં કામ પાછા હાથ ધરી એ દુષ્ટ યોગને પાછો કાઢી મુકે એ ઘર કામની કસરતથી તમને એવું જોર આવશે કે તમારી મેળે તમારી પ્રમુત્તી સમયે તમે પોતે એકલાં બચ્ચાને પ્રસવ કરી શકશો બીજી મહત્ત્વ તમને જન્મ પછીજ જોઈશે કેટલીક જગોએ વસ્તુ સ્થિતી બદલાતા પાણી ભરવાનું, ફળવાનું તથા ખાડવાનું નીકળી ગયા જેવું જ છે પણ તે ઘરમાં જરૂરનું જ છે ચોખાનો લોટ અને ચણાનું વેશણ બજાર શારા મળતા નથી અને તેથી રથોઈ સ્વાદીષ્ટ થતી નથી તેમ તેનાથી તૈયાર થયેલી રથોઈ જેવો જોઈએ તેવો લાભ આપતી નથી. અડદની, મગની, વાલની, ચણાની વીગેરે ફાળે આપણે રોજની જરૂરની છે તે આપણે ઘેર સખી બનાવીએ તેવી બજાર આવતી નથી માટે ઘટ્ટી ખાડણીઓ ઘરમાં વેરુણુ ફળી લે, ઘટ્ટીથી અનાજ ભરડી ખાડણીઆથી ફાળ છડી લે. ચોખા શારા ન આવ્યા તો તેપણુ છડી શારૂ કરી લે. આ પ્રમાણે કરશે તો તમને ઘરનું કામ કરવામાં મન લાગી આનંદ થશે. પુરસદ ન મળવાથી કુપલી કરવા જશો નહીં અને પોતાની તદુરસ્તી સુધરી આખા કુટુંબની તેમા વીશેષ બચ્ચાની તદુરસ્તી ઘણે ભાગે સુધારી તેને તદુરસ્ત બનાવશે.

૩૪. રાધવુ એ સો વર્ગનો જન્મ શીઘ્ર હૃદ્ય છે છોકરીઓ નાનપણથીજ કાઠવના સુલાથી નાના નાના વાંસણો લઈ રાધા કુબીની રમત કરે છે તેજ એ બાળુ તેની મનોદશા બતાવે છે પ્રભુએ આપેલા હૃદ્ય પુરવાર કરવા સીના હાથમાં અમૃત મુકેલું છે મન્દ ગમે તેવો સારો રથોઈઓ હોએ તો પણ સ્ત્રીએ કંદેલી રથોઈમાં જે મીઠાથ આવે તે તેમા આવતી નથી માટે સ્ત્રીમ તાઈ ખાતર જયા જયાં અને જે જે ઘરમાં રથોઈઆ રાખવા ઝીવાજ પડી ગયો છે તેમને બહામણ કડૂ છઈ કે રથોઈઆને રજા આપી તમારા ઘરના સો વર્ગ પાશે રથોઈ કરાવે. તેમાં

તમને અમુક મીઠાશ આવશે. રશેણ્ણો મમે તેમ રશેણ્ણ કરશે તમારો સાં વર્ગ વીણી ચુટી સફાઈથી રશેણ્ણ તૈયાર કરશે તે હલકી અને તાકીદે પાંચન થશે તેમાંથી જે લાભ મળવો જોઈએ તે મળશે, અજીર્ણ થશે નહીં અને સુખ અને આનંદમાં જીવંતી જોગવશે.

૩૫. અનાજના સંગ્રહની બાબતમાં ખેડુત વર્ગ શેહેરના લોકો કરતા વધારે નરીબવાન હોયો તેમના વડીલો પૈસાના પુભરી નહોતા પણ મહત્ત્વ કહેવડાવવાના લોકો હતા તેથી તેઓ ર.ચરચીલુ, પોતે પેદા કરેલી અનાજ ઘાસ વીગેરે રાખી ઢાર ઢાકર પાળી દુધ દહીં છાશ વીગેરે ખાતા અને ઘર ઉપયોગથી વધે તો વેચતા. હાલમાં તો સૌ પૈસો પૈસો કરા રહ્યા છે અને તેને માટે પોતાની તથા પોતાની તદ્દરસ્તીને પુરેપુરો લોગ આપે છે પૈસો લેગો કરી રાખતા હોયે તો જીરી વાત પણ ને ચાહ વીગેરેના હાનીકારક શોખમાં ઉડાવી દઈ પછા હતા તેવા ને તેવાજ થઈ રહે છે પ્રથમ ગાય, બેસ, બળદ વીગેરે પાળતા તેમજ વરસ દીવસ ચાલે અને વધે એટલી ઘાસ માટે જમીન રાખી ઢારને ખવડાવી તાજામાતા રાખતાં અને વધારો વેચી, દેતા. બળદો સારી હાલતમાં હોતા જેતી સારી થતી. બેસ ગાયનું દુધ થતું તેમાંથી કુટુંબમાં વાપરવું હોયે તેટલું વાપરી બાકીનું જમાવતાં તેનું દહીં થઈ તે છોકરાને ખાવા ખાપતા અને વળોલી છાશ અને ઘી બનાવતા. એમ ઘરે ઘર વારાફરતી છાશ થતી તે એક બીજાને આપતાં તેથી બધાને ફરદોજ તાજી છાશ અને કઢી ખાવાની મળતી અને તેમાં જાળના ઉપયોગમાં પણ બચાવો થતો. વળી ગરીબ ગુરખાં તથા તમારે ત્યાં કામે આવનારાઓ પણ છાશ વીના ગ્રહ્યે લઈ જઈ સતોષી થઈ સારી તદ્દરસ્તી મેળવી તમારે ત્યાં કામે આવે

ત્યારે વધારે જોમથી કામ કરતાં હતાં. હાલમાં ચાહને લઈ શહેરો અને કસબાઓમાં દુધનો ઉપાડ ધણો થવાથી દશ ગાઉ સુધીના દુધ ત્યાં જાય છે અને લોકો પૈસાની લાલચે પોતાની તદુરસ્તીનું સત્યાનાશ વાળી પોતે દુધનો ઉપયોગ ન કરતા દુધ દુધવાળાને આપી દે છે આ શુ શરમ ભરેલું નથી માટે ઘાસ માટે પુરતી જમીન રાખી ઘાસ પેદા કરી દુધાળા જના વરો રાખી નેની પેદાશનો ઉપયોગ પોતાના કુટુંબમાં કરી જીદા જીદા રોગો તમારા ઉપર હુમલા કરે છે તેમથી બચો

૩૬. હાલમાં કપડાનું વાવેતર કોમતી થઈ પડ્યું છે તેમ તે ઓછા મહેનતવાળું પણ છે - થી તે ઉપર લોકો મડી પડ્યા છે અને પોતાના ઘર ઉપયોગ જેટલું અનાજ પકવવાનો પણ અનાદર કરે છે, તેમજ શેરડી કેળ વીગેરે જે કીમતી છે પણ મહેનતવાળા છે તેને પણ તજ દીધા છે પહેલા દોઢ રૂપીએ હજાર કેળાં અને શવા દોઢ રૂપીએ મણુ ગોળ મળેનો તે વખતે એ તુલ પોશાતાં અને હાલ પચ રૂપીઆનો ભાવ છે તે વખતે ન પોશાય જોમ બને નહીં પણ જોમ થવાનું કારણ ફક્ત થોડી મહેનતે વધારે પૈસો મળે એ વીચાર છે. ઘરનું ધોશ અનાજ નહીં હોય તે વખતે વધારે કામ ખરચી બનારૂ અનાજ આણવું પડે છે તે નુકશાન કરતા છે માટે તમામ ખેડુભાઈઓને મુચના કડું છુ કે પ્રથમ ધોશ અને ખપ જેટલા અનાજ માટે વ્યવસ્થા કરી પછી કપાશ ઓરો અગર ખીજી કીમતી તુલ પેદા કરવા તજવીજ કરો તેમાં કપાસનો લોભ બહુ કરો નહીં કેમકે એ તુલ બગદવાથી વારવાર તમે પસ્તાવો છો.

૩૭ મજુરી દીનપરદીન મોઘી થતી જાય છે તેથી આળસ અને શેઠાઈ છોડી દઈ જાતે ખેતીમાં મહેનત કરે. તમારા કુટુંબ પાસે કરાવેા જોઈતા હાળી અગર મજુરો રાખો પણ કહેવત પ્રમાણે “નોકરનુ રજુ નોકર ખાય” ને ઢોપ ટાળવા તમે જાતે દેખરેખ રાખો અને સાથે કામ કરવા લાગો કે તમારૂં કામ સારૂં અને ઘણુ થશે એટલુ નહીં પણ તમારી તંદુરસ્તી સુધરશે.

૩૮ તમારા ગામે કેટલુક સાહિત્ય વચાવવા તથા બતાવવા મોકલ્યુ છે તે ઉપરાંત આ ભાષણમા નાની ચીજોની અવગણનાથી કેવી રીતે બીગાડ થાય છે ને બનાવ્યુ છે તે ઉપર ધ્યાન દઈ વર્તશો તો થોડી મુહતમાજ તમારી છુદગીમા આનંદદાયક ફેરફાર તમને જણાશે. આ ભાષણની ખપ પુરતીજ નકલો છપાવી છે તેથી છુટી છવાઈ થોડી મળી શકશે પણ જો રૈયતને એ ભાષણ પ્રસદ પડે અને તે પ્રમાણે વરતવા વીચાર થા તો ગામવાર માગણી આવે હમે ફરીથી છપાવી નકલો પુરી પાડવા તજવીજ કરીશુ.

૩૯ આપણા નામદાર નવાબ સાહેબ બહાદુરને તમારૂં હીન હૈયડ છે તેઓ નામદાર પોતાના મરહુમ બેગમસાહેબાની યાદગારીમા સચીબમા “ગાળક શરક્ષણ ગ્રંથ” સ્થાપવા ઇરાદો રાખે છે તેની યોજનાઓ તૈયાર થાય છે તે થઈ રહેથી તેના શુભ હેતુઓ અને કામથી તમોને વાકેફ કરવામા આવશે અને તેનો લાભ લેવામાં તમે ચુકશો નહીં એની મને અપુર્ણ આશા છે.

૪૦ બહાર બીજી જગોએ બેબીવીક ભરાય છે ત્યાં કુટુંબ સાહિત્ય અમે લેશુ કર્યું છે અને બીજી પણ લેશુ કરીશુ અને તેનું ફોહન કરી આવતે સાલ વધારે અને જુદી જુદી વાનીઓ તમારી આગળ ધરવા વિચાર રાખ્યો છે આ શાલ જે તમારી આગળ ધર્યું છે તેનું આખું વરશ મનન કરજો એટલે આવતે સાલ વધારેને માટે તમે લાયક થશો સાબળી ભુલ્લી જશો નહીં.

૪૧. છેવટ ભલામણ કરૂં છું કે જે થાય છે તેમા જશ આપવો તે તમારા હાથમા છે માટે હમારા પ્રયત્ન શકેળ થાય એમ કરજો અને સુખી અને આનંદી જીવગી ગુજરતા થજો . અને પરમકૃપાળુ તમારૂં ભલુજ કરશો.

માણીરામ અંબારામ

દીવાન શચીણ રટેદ.

